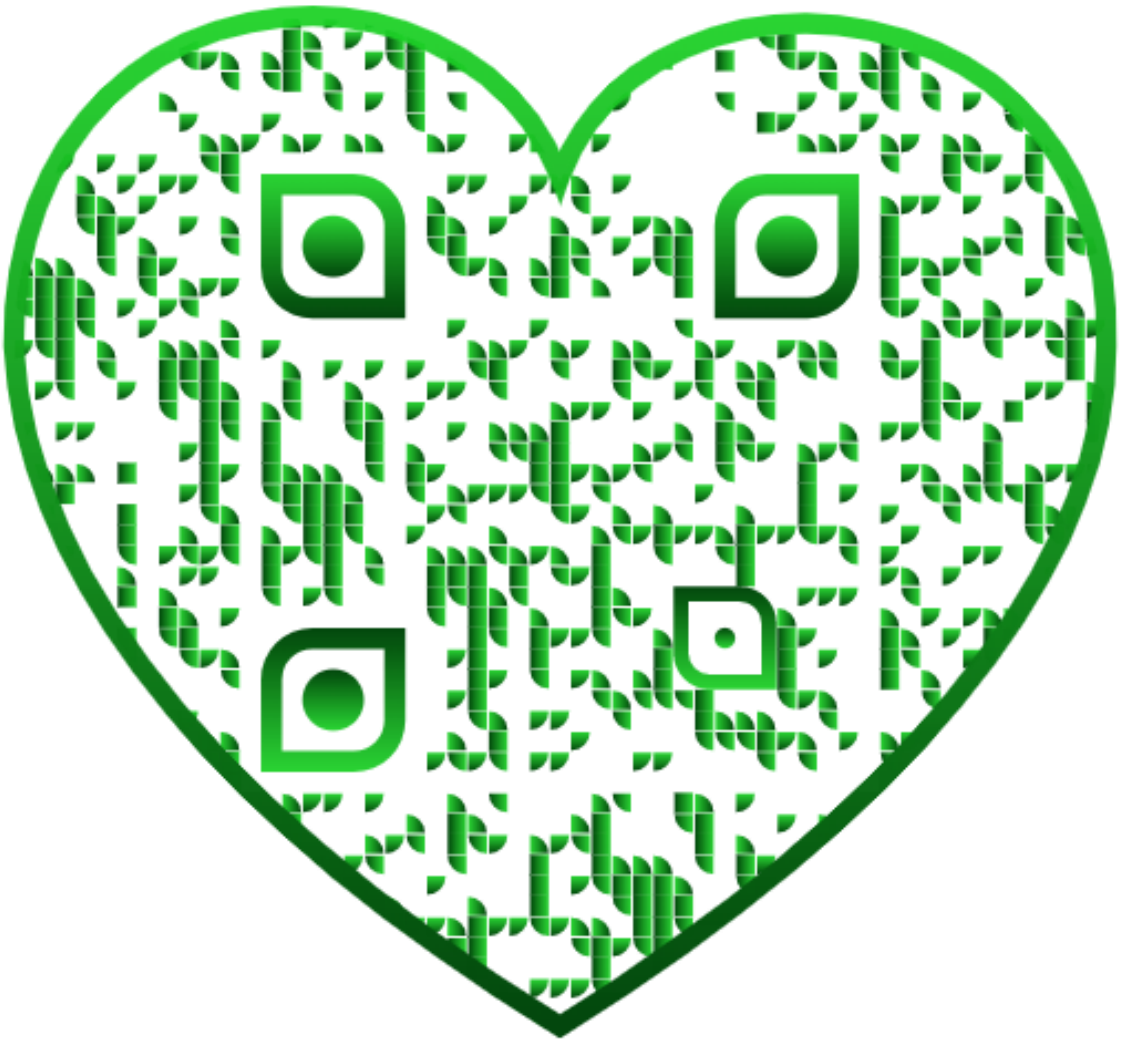
Oncologie 93

Réseau de prise en charge des malades
atteints du cancer en Seine Saint Denis

Voyage gourmand

SANTÉ ET PETITS PRIX COMPRIS

Le tour de notre département en quelques recettes
et astuces pour manger sain et à bon marché



Sommaire

Edito de Jean-François Morere 3

Pourquoi ce carnet ? Laurent Zelek 6

Témoignage d'un "Chef" 9

Les ateliers cuisine d'Oncologie 93 8

Alimentation et Cancer : Conseils et astuces pour bien manger 10

Optimisez votre budget nourriture 13

Les recettes 16
- Acras de morue 16
- Salade d'endives aux pommes et aux noix 17
- Soupe fraîche de concombre 18
- Couscous marocain 19
- Ratatouille au poulet et au blé 20
- Ravitoto 21
- Crevettes aux graines de courge 22
- Pizza sans pâte 23
- Fromage blanc et salade de fruits 24
- Flan coco 25
- Lassi à la mangue 26
- Sorbet coco et fruits 27

Les aides en Seine-Saint-Denis 28
- Restos du cœur 28
- Les épiceries solidaires 30

"Voyage Gourmand" du Réseau Oncologie 93

Jean-François Morère

Le repas gastronomique à la française vient d'être admis au Patrimoine immatériel de l'Humanité. Cet événement est une reconnaissance de l'art culinaire, du goût et de la diététique français. Cette culture est inscrite "dans les gènes" de beaucoup de français et est un élément essentiel de la qualité de vie.

Malheureusement, la maladie en particulier le cancer peut altérer sévèrement toute cette bonne ordonnance. En effet, le cancer lui-même ou ses traitements peuvent être sources d'inappétence, de modifications du goût et finalement de difficultés nutritionnelles pouvant retentir sur le confort de vie et le bon suivi du traitement.

Plus récemment, de nombreux auteurs ont aussi insisté sur l'impact d'une alimentation saine et réfléchie sur la prévention du cancer ou de ses récidives. Le contrôle du poids associé à l'activité physique représentent, semble-t-il, un facteur pronostic aussi important que celui des traitements spécifiques de la maladie. De nombreux auteurs d'ouvrages se sont ainsi penchés sur des recommandations "anticancer". Ces recommandations intéressantes ne sont pas toujours adaptées à la réalité quotidienne de tous les patients.

C'est dire l'intérêt de l'ouvrage proposé par le Réseau Oncologie 93. Il est en effet le fruit d'un travail de terrain unissant les patients, les soignants, les diététiciens, les bénévoles. L'objectif de ce travail collectif était de pouvoir proposer des recettes privilégiant le goût possédant les qualités nutritionnelles nécessaires et accessibles à toutes les bourses.

La lecture de cet ouvrage devrait vous convaincre que l'objectif est atteint.

Le parrainage de cette réalisation par l'une des grandes toques françaises en est le témoignage.

Merci à tous les acteurs de ce projet. A vos papilles !

Jean-François Morère
Président du réseau Oncologie 93
Professeur des Universités
Praticien hospitalier
Chef de service en cancérologie du GHU Avicenne

Pourquoi ce carnet ?

Pr Laurent Zelek

On estime communément que près d'un tiers des cancers est dû au mode de vie, en particulier l'alimentation mais également au manque d'activité physique. Ceci bien sûr sans que l'on tienne compte des cancers liés au tabac et à l'alcool.
Plus récemment, l'attention s'est portée sur le devenir des patients guéris qui ont achevé le traitement de leur cancer. Intuitivement on imagine que ce qui est vrai pour empêcher la survenue d'un cancer doit aussi l'être pour empêcher sa rechute ! Il commence à exister des travaux scientifiques sérieux permettant de proposer des débuts de réponse à certaines questions.

Puis-je réduire mon risque de rechute grâce à une alimentation plus saine ?

Il existe quelques données notamment dans le cancer du sein mais elles sont contradictoires : dans certaines études, les femmes qui ont pris du poids ou mangent moins de fruits et légumes après un cancer du sein ont un risque de rechute augmenté, dans d'autres, non. Il existe aussi des études du même type, mais peu nombreuses, dans les cancers du colon.

Puis-je vivre plus longtemps en modifiant mon régime alimentaire après un cancer ?

Cela est en revanche assez probable ! En fait, il apparaît que les problèmes cardio-vasculaires liés notamment au surpoids et à la sédentarité sont plus fréquents chez les patients en rémission d'un cancer que dans la population générale. Ces problèmes peuvent être améliorés à tout âge en corrigeant les erreurs alimentaires et en pratiquant un minimum d'activité physique.

Les ateliers

«Je voulais rencontrer des gens comme moi, malades car mon souci était de me sentir différente du monde auquel j'étais habitué". Christiane

La quantité c'est bien .. mais la qualité dans tout ça ?

La lutte contre le surpoids et la sédentarité améliore la qualité de vie comme de nombreuses études tendent à le prouver. Une femme sur 4 atteinte de cancer du sein développe un surpoids important ! Le surpoids et le manque d'activité physique peuvent diminuer la tolérance de certains traitements : par exemple la fragilisation du ventre par les cicatrices conduisant à des hernies, les éventrations. Pour les femmes qui ont eu une ablation des ganglions (curage axillaire) après un cancer du sein, le risque de « gros bras » (ou lymphoedème) est augmenté en cas de surpoids.

Les ateliers

"Je voulais réussir à m'adapter à une nouvelle façon de manger pour avoir de nouveau de l'appétit". Christiane

Et les aliments anticancer ?

La proportion des cancers liés aux polluants (hors tabac) est estimée par les autorités internationales à 5%. Pour les fruits et légumes, il n'existe aucune étude montrant que les gens qui en consommaient davantage avaient un état de santé plus mauvais que ceux qui n'en consommaient pas ! L'alimentation "bio" est-elle meilleure pour le consommateur ? Nous ne le savons pas actuellement. D'un point de vue pratique, si l'on veut consommer bio, pourquoi pas, mais si cela n'est pas possible, mieux vaut manger des fruits et légumes "pas bio" que pas de fruits et légumes du tout !
Ainsi, les bénéfices attendus d'une alimentation saine et équilibrée sont très importants : amélioration de l'état de santé, de la qualité de vie et de l'espérance de vie. Même si nous ne sommes pas certains que cela puisse réduire les rechutes de cancers, cela vaut largement la peine de s'y mettre. De plus, les conseils et recettes contenus dans ce livre, élaborés par des diététiciennes et nutritionnistes habitués à prendre en charge des patients traités pour cancers, vous montreront qu'on peut y parvenir au prix d'efforts raisonnables avec un plaisir certain. Il faut toutefois souligner que l'amélioration du mode de

vie ne passe pas que par l'alimentation mais aussi par un minimum d'activité physique (30 minutes de marche ou équivalent, 3 fois par semaine, suffisent dans un premier temps), par l'arrêt du tabac et la limitation des boissons alcoolisées (pas plus d'un verre de vin par jour …).
Enfin, nous voudrions insister sur le fait que tout ceci n'a de sens qu'en préservant le plaisir lié à l'alimentation. Les recettes proposées sont conçues pour être agréables et faciles à partager en famille ou avec vos amis.
Bon appétit à tous …

Laurent Zelek
Professeur des Universités
Praticien hospitalier

Les ateliers

"Les ateliers c'est bien parce que même si la famille est là, voir des personnes dans la même situation que soi permet de se comprendre et de discuter !" Marc

Témoignage d'un "Chef"

Bien se nourrir, c'est prendre soin de soi. Malade ou pas malade, c'est essentiel.
Mais est-il seulement possible de bien se nourrir si l'on ne mange pas d'abord quelque chose qui soit bon ? Quelque chose qui donne d'abord envie de faire, à la maison, chaque jour, le bon choix.
Le choix du bon ce n'est ni quelque chose de cher, ni quelque chose de long à cuisiner, ni quelque chose qui exige de bouleverser ses habitudes ou sa culture. Il n'est pas nécessaire d'être un chef pour manger simplement bon.
Partir de produits frais et sains, se laisser guider par les saveurs qu'on aime parfois depuis l'enfance, un ou deux petits "tours de main", et surtout l'envie de se faire plaisir, à soi, aux autres.
La maladie, les effets secondaires des traitements, n'empêchent rien, surtout pas de manger ce qu'on aime quand on veut, et d'apprendre à composer des repas bons, pas chers, adaptés à notre santé et de les partager .
Avec mes amitiés,

Bruno Doucet
Chef de La Régalade et La Régalade Saint-Honoré, Paris

Les ateliers cuisine d'Oncologie 93, "ça papote autour de la popote"

Ces ateliers accueillent dans la cuisine d'Oncologie 93, au 2 rue de Lorraine à Bobigny, des personnes touchées par le cancer, leurs proches, mais aussi des personnes à distance de leur maladie et de leurs traitements.
Ces ateliers permettent de rappeler tout ce qui est bon à savoir dans l'équilibre alimentaire. Ils sont avant tout un moment de convivialité, de rencontres et d'échanges d'expérience culinaire. Ils font partie du projet "PAPILLES" imaginé par Oncologie 93 et soutenu par les laboratoires Roche. Dans ce projet on retrouve trois grandes actions, le livre de recettes et conseils "Voyage gourmand", les ateliers cuisine mensuels*, "ça papote autour de la popote" et les fiches cuisine élaborées par les participants "revue de popotes".

* Pour connaître les dates et s'inscrire aux ateliers, pour obtenir des fiches cuisine téléphonez au **01 41 50 50 10**

Après les ateliers
"Maintenant je me mets à table, avant je pouvais manger directement dans ma casserole !" Christiane

Les ateliers
"Les idées, les infos, discuter, qu'est ce qu'on a rigolé … En fait c'est un peu de psychologie ces ateliers ! On discute de tout, de rien, et surtout de tout. C'est très bien pour trouver des combines… sur l'alimentation !" Marc

Les ateliers
"Je voulais réussir à m'adapter à une nouvelle façon de manger pour avoir de nouveau de l'appétit". Christiane

Après les ateliers
"J'ai décidé de me faire plaisir parce que j'ai du mal à parler, je ne peux plus fumer, alors manger doit être un plaisir et je fais désormais beaucoup la cuisine et j'adore !" Marc

Vous êtes concerné(e) par le cancer, malade ou proche ?
Vous rencontrez des difficultés au niveau de votre alimentation :
perte de l'appétit et/ou du goût, prise de poids, troubles digestifs... ?
Venez participer à des ateliers cuisine animés par notre diététicienne.
Pourquoi ?
· Pour retrouver le goût de manger
· Pour imaginer, créer et cuisiner des recettes adaptées à la pathologie cancer et à ses traitements
· Pour partager des trucs et astuces afin de mieux se nourrir
· Pour échanger sur votre culture et votre alimentation
Où
Dans la cuisine du réseau Oncologie 93, 2 rue de Lorraine à Bobigny
Quand
1 fois par mois, en fin d'après-midi
Comment y participer ?
Contactez le réseau Oncologie 93
Par téléphone : 01.41.50.50.10
93
Oncologie
Tél. : 01 41 50 50 10
E-mail : coordination@oncologie93.com
Site : www.oncologie93.com
Réseau Santé en Cancérologie de la Seine

Après les ateliers
"J'ai appris à cuisiner le même produit de façon différente selon les traditions et cultures de chacun." Luisa

Après les ateliers
"J'adore tout ce qui est gras ! Les ateliers expliquent ce que l'on entend par équilibre alimentaire." Jeanne Aimée

Après les ateliers
"C'était vraiment bien, j'ai rencontré avec mon mari des gens de tous horizons et nous avons goûté des plats extraordinaires. Sur le plan humain cet atelier m'a beaucoup apporté, c'est d'ailleurs aussi ce dont j'avais besoin à ce moment là…." Cyrille

Après les ateliers
"C''était bien pour apprendre à manger équilibré sans doubler les quantités et pour comprendre ce que équilibré veut dire." Luisa

Après les ateliers
"Je pensais que le couscous était un plat lourd. Assata la diététicienne nous a expliqué que c'était un plat très équilibré, un plat unique qui réunit tout ce dont nous avons besoin, semoule, viande et légumes." Cyrille

Alimentation et Cancer :
Conseils et astuces pour bien manger

Altération du goût ou de l'odorat

- Rincez-vous la bouche avant de manger et après afin de nettoyer vos papilles (elles se trouvent sur la langue et permettent de reconnaître le goût des aliments).
- Consommez les aliments froids pour atténuer les odeurs et les goûts prononcés.
- Si les aliments ont un goût métallique, utilisez des ustensiles en plastique.
- Si les aliments vous paraissent fades, ajoutez des assaisonnements pour rehausser leur goût comme par exemple des herbes, aromates, légumes au goût prononcé comme l'ail.
- Si les aliments vous semblent trop salés ; cuisinez sans sel et évitez les aliments riches en sel comme par exemple les plats déjà préparés.

Nausées et vomissements

- Fractionnez les repas, mangez souvent et en petites quantités.
- Mangez les aliments froids ou à température ambiante.
- Evitez les aliments très gras, frits ou trop épicés.
- Buvez hors des repas par petites gorgées de l'eau pétillante, soda type cola en enlevant le gaz au préalable (remuer le soda à l'aide d'une cuillère).
- Ventilez la pièce après avoir cuisiné.

En cas de diarrhée

- Boire entre 1.5 à 2L d'eau par jour.
- Privilégiez les aliments pauvres en fibres (pâtes, riz, semoule, fruits cuits ou compotes…).
- Supprimez les aliments contenant du lactose comme les produits laitiers et ceux riches en fibres, les légumes secs, les céréales complètes, le pain complet, les farines complètes…

En cas de constipation

- Privilégiez les aliments riches en fibres comme les légumes secs…
- Pratiquez une activité physique : la marche, le vélo, la natation. Même quelques minutes par jour sont bénéfiques ! Pensez à aller chercher votre pain à pied…
- Buvez 1,5 à 2L d'eau par jour.
- Pensez aux fruits frais, aux jus de fruits.

Un conseil de Christiane

"Je fais les sauces à part pour mon mari et moi je ne mets que du sel et du poivre. Je fais attention à ne pas mettre beaucoup d'huile "

Bouche sèche ou irritée

- Sucez des glaçons, buvez par petites gorgées ou utilisez de la salive artificielle, que vous pouvez vous procurer en pharmacie, sur prescription médicale (renseignez-vous sur son remboursement).
- Choisissez des aliments doux et neutres comme les laitages, les flans de légumes. Mangez tiède ou froid.
- Evitez les jus acides, boissons alcoolisées, aliments épicés, trop salés et les pommes de terre qui collent à la gorge.
- Lubrifiez le tube digestif avec une cuillère de crème fraîche ou de mayonnaise ou d'eau gélifiée avant vos repas (renseignez-vous auprès de votre infirmière. On les trouve parfois en supermarché).
- Adaptez la texture de vos repas (molle, liquide, pâteuse).
- Ayez de la sauce ou du jus tout prêt et nappez vos plats de viande et de légumes.
- Hydratez vos lèvres avec de la vaseline, de l'huile d'amande douce ou un stick.
- Faites des bains de bouche sans alcool.

Un conseil de Marc

"Quand on est laryngectomisé la purée a du mal à passer, les frites aussi, pour manger des pommes de terre il faut les couper en très fines lamelles et les mettre à cuire dans un plat. Cela se transforme en sorte de pâte à pizza. On peut mettre dessus tous les ingrédients d'une pizza et comme ça, ça passe."

Difficultés à avaler

- Privilégiez les aliments mous comme les hachis, les purées…
- Mixez les aliments trop difficiles à avaler.
- Evitez la consommation d'aliments trop petits comme le riz, les petits pois, la semoule : attention ils collent !!!

Un conseil de Christiane
"Faire un peu plus que ce qu'on mange et congeler le reste. Quand on n'a pas trop faim c'est génial."

Perte d'appétit

- Pensez à présenter vos plats de façon agréable, peaufinez la décoration.
- Ne mangez pas tout seul, invitez des amis.
- Pensez à vous asseoir pour manger.
- Assaisonnez vos préparations avec des aromates ou des herbes.
- Privilégiez vos aliments favoris.
- Evitez de boire en mangeant.

Perte de poids

- Enrichissez vos préparations avec du lait en poudre, du beurre, de la crème, de l'huile, du fromage, des œufs…
- Faites des collations en plus de vos repas, comme :
  du pain avec du fromage ;
  des biscuits avec du chocolat au lait ;
  du blanc de volaille avec du pain de mie ;
  du fromage blanc avec de la compote et un pain au lait.
- Consommez des boissons hypercaloriqes : demandez à votre médecin une ordonnance. Ainsi les compléments nutritionnels achetés en pharmacie vous seront remboursés.

Un conseil de Christiane
"Pour caler son envie de grignoter sucré ou gras : avoir sous la main un yaourt nature, un fruit un légume à croquer, ça passe tout seul, ça coupe l'envie de manger."

Prise de poids

- Ne faites pas de régime, pensez juste à équilibrer vos repas !
- Ne grignotez pas entre les repas.
- Pratiquez une activité physique régulière comme la marche, le vélo, la natation* (activité physique en cancérologie, pour tout renseignement appelez oncologie 93 au 01 41 50 50 10 ou la CAMI).
- Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée.

Optimisez votre budget nourriture

Pour concilier un budget serré et l'équilibre alimentaire, il est indispensable d'optimiser ses achats, c'est-à-dire de ne pas faire de dépenses superflues et acheter au juste prix.

Quelques conseils :

- **Marché ou supermarché ?** Pour les produits alimentaires de base, étant donné le peu de différence de composition, le hard discount est recommandé. En revanche, pour les produits frais allez au marché.

Un conseil de Luisa
" Je fais mes courses tout le temps au même endroit, je connais les rayons et les prix."

- **Préparez votre liste de courses à l'avance,** en essayant de prévoir les menus de la semaine à venir. N'achetez que les quantités nécessaires et essayez de vous y tenir.

Un conseil de Cyrille
"Je choisis un supermarché pas trop grand : plus ils sont grands moins je finis mes courses, car je suis trop fatiguée."

- **Soyez vigilants vis-à-vis des promotions,** vérifiez que ce sont effectivement de bonnes affaires. La présence de produits en bout de rayon ou "tête de gondole" ne signifie pas qu'ils soient meilleur marché. Faites attention à la date limite de consommation et au conditionnement, les quantités proposées doivent être adaptées à vos besoins et à vos capacités de stockage.

Les Marchés préférés…

Pour Christiane les marchés de Drancy et de Saint-Denis sont les meilleurs au niveau rapport qualité prix.

Pour Cyrille et Chouki le marché pour les fruits et légumes c'est celui d'Aulnay, de plus il y a des épices à des prix très abordables.

• **N'hésitez pas à comparer les produits entre eux**, pour leur prix et pour leur valeur nutritionnelle. **Lisez attentivement les étiquettes**. Comparer les prix au kilo des différentes marques vous permettra d'identifier le meilleur rapport qualité-prix. Pensez aussi aux produits de la marque du magasin, ils sont souvent de qualité équivalente aux grandes marques, mais moins chers.

• **Portez votre attention sur les rayons situés au niveau du sol.** Les produits y sont meilleur marché et pas forcément de moins bonne qualité (les industriels paient cher pour présenter leurs produits à hauteur des yeux des clients et ce surcoût se répercute sur les prix de vente).

• **Attention aux présentations "mini"**, aux produits conditionnés en sachets individuels ou prédécoupés, ainsi qu'aux produits dits "à cuisson rapide" : ils sont souvent beaucoup plus chers.

• Si vous le pouvez, **faites vos courses dans plusieurs magasins** pour bénéficier des meilleurs prix de chacun.

• Les **produits biologiques** sont souvent plus chers que les produits ordinaires et se conservent généralement moins longtemps. Comparez les prix et décidez en connaissance de cause (voir le conseil du Pr Laurent Zelek p5).

• Pour éviter les achats impulsifs, faites vos courses **le ventre plein.**

• **Respectez les saisons.** Prévoyez et organisez vos repas sur une semaine. Par exemple vos soupes se gardent 3 jours au réfrigérateur. Privilégiez les fruits et les légumes de saison, ils sont moins chers.

• **Faire ses courses seul** en supermarché évite d'être sollicité par ses enfants. Dans le cas contraire établir des "règles".

• **Aller au marché en fin de matinée** vous permet de bénéficier de prix réduits pour des produits frais proposés par les commerçants en fin de marché. (par exemple le marché de Saint-Denis).

• **Accommodez vos restes :** par exemple un hachis parmentier avec de la viande, un flan avec le reste de légumes, une salade avec le riz etc.

Les surgelés sont-ils économiques ?

Les légumes surgelés non préparés coûtent environ 2 euros le kilo en grande surface : ils sont épluchés et prêt à cuisinés et sont un bon moyen de manger des légumes à petit prix lorsqu'on n'a pas le temps de préparer des légumes frais. Les légumes en conserve au naturel sont également intéressants. Attention à la congélation "maison" qui demande de posséder un vrai congélateur (et non pas un freezeur) et ne jamais oublier le principe selon lequel "quand on congèle un mauvais produit, on décongèle un mauvais produit"..

Un conseil de Marc

"Je fais mes courses au supermarché, le marché chez moi est très cher. Nous avons monté un plan avec mes copains : acheter en groupe chez un grossiste alimentaire et aller chercher les fruits et légumes dans la région, dans les cueillettes."

Acras de morue

pour 10 personnes - Origine : Antilles - Recette de Leslie (93)

Ingrédients

250g de morue sans peau (salée ou fraîche)
250g de farine
4 échalotes coupées en fines lamelles
1 demi verre d'eau
1 demi sachet de levure
1 œuf
Persil, sel, poivre, huile pour la friture

Préparation

- Dans un bol, mélangez la morue que vous aurez émiettée avec les échalotes coupées en fines lamelles, le persil, le sel et le poivre.
- Ajoutez dans ce bol, la farine, la levure, l'oeuf et l'eau. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.
- Laissez reposer la pâte 1 heure (cela peut être évité si vous êtes pressé).
- Dans une sauteuse ou dans une poêle creuse, faites chauffer l'huile.
- A l'aide d'une cuillère à café, prenez des petites quantités de pâte.
- Mettez-les dans l'huile bien chaude. Faites bien dorer les acras en les retournant pendant la cuisson. Consommez-les bien chauds !

Astuce
Pour limiter la quantité d'huile des acras, déposez-les sur du papier absorbant, une fois retirés de l'huile. Ils peuvent être servis avec des crudités ou des légumes en accompagnement. Vous aurez ainsi un plat complet.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE *Il est important de faire dessaler la morue pendant 48 heures avant la réalisation de la recette dans un récipient plein d'eau. Changez l'eau au moins 4 à 5 fois par jour. Pour la dessaler plus rapidement, vous pouvez la disposer sur une grille dans un récipient. Versez de l'eau chaude, la changer au moins 3 fois dans la journée.*
Le saviez-vous ? On trouve la morue dans le commerce (séchée, congelée ou fraîche) sous le nom de cabillaud.

Salade d'endives, pomme et noix

pour 4 personnes - Recette de Louisa (93)

Ingrédients

4 Endives
1 Pomme
50g de noix
1 jus de citron
Huile de colza
Sel, poivre

Préparation

- Lavez et épluchez la pomme.
- Coupez-la en morceaux et enlevez la partie centrale.
- Mettez-les dans un saladier et ajoutez un filet de jus de citron.
- Lavez les endives, égouttez-les puis coupez-les en morceaux de 1 cm de large.
- Dans votre saladier, mélangez les pommes, les endives et les noix avec la vinaigrette.
- Salez, poivrez à votre convenance.

REPÈRE NUTRITIONNEL

Les noix et l'huile de colza sont des sources importantes d'Oméga 3. Les Oméga3 protégent le système cardiovasculaire et sont importants pour la souplesse de la peau.
Attention l'huile de colza s'utilise uniquement en assaisonnement. Ne jamais s'en servir pour faire cuire ou frire des aliments.

Soupe fraîche de concombre

pour 4 personnes - Recette de Simone (93)

Ingrédients

2 concombres (environs 800g)
200ml de lait demi écrémé
1 yaourt nature
Ciboulette
3 feuilles de menthe fraîche
1 jus de citron
1 gousse d'ail hachée
Sel

Combien ça coûte ?
0,60 €
par personne

Préparation

- Epluchez les concombres.
- Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et enlever les pépins des concombres. Vous pouvez "creuser" un sillon au milieu avec une petite cuillère, tous les pépins seront ainsi retirés.
- Coupez en morceaux les concombres et mettez-les dans un bol mixeur (robot) avec le lait, l'ail (préalablement haché), le jus de citron et les trois feuilles de menthe.
- Mixez le tout, ajoutez en même temps le yaourt et une petite pincée de sel.
- Laissez reposer cette préparation dans un saladier couvert au réfrigérateur.
- Au moment de servir ajoutez de la ciboulette fraîche sur cette soupe.
- Servez dans des petits bols individuels.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Très fraîche cette soupe permet de faire le plein de saveurs. Elle est très parfumée. Elle contribue à combler nos besoins en eau, et nos besoins en vitamines et minéraux. Lorsqu'on a la bouche sèche, pas très faim ou s'il fait très chaud, cette soupe est idéale pour se rafraîchir et parfois nous ouvrir l'appétit !

Couscous marocain

pour 10 personnes - Origine : Maroc - Recette de Cyrille et Chouqui (93)

Ingrédients

10 morceaux d'agneau mini (épaule coupée par exemple)
1 grande et une petite boîte de tomates pelées au jus ou 5 à 6 tomates
10 à 12 carottes, 5 à 6 navets, 5 à 6 courgettes, 5 à 6 oignons
1 morceau de citrouille
1 grande boîte de pois chiches (en conserve)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 kg de couscous moyen
1 bouquet de coriandre et persil hachés
Sel poivre

<u>Épices</u>
2 cuillerées à soupe de ras el hanout
2 cuillerées à soupe de paprika doux
2 cuillerées à soupe de coriandre en poudre
2 cuillerées à café de curcuma

Combien ça coûte ?
2,15 €
par personne

ATTENTION
Repère nutritionnel:
il faut apporter environ 40 à 45g[1] d'huile par jour dans notre alimentation (cuisson et assaisonnement) soit 4 cuillères à soupe par jour pour un adulte. Variez les huiles pour bénéficier des bienfaits de chacune.

Préparation

- Dans une cocotte assez grande, faites revenir les oignons. Lorsqu'ils sont dorés, mettez la viande à revenir. Retournez la jusqu'à ce qu'elle soit un peu dorée. Ajoutez les tomates et les épices, le sel, le poivre, le persil, la coriandre, les carottes et les navets (coupés en deux ou trois)
- Couvez et laissez cuire 30 minutes. Ajoutez alors les courgettes et la citrouille (appelée aussi potiron), coupées en gros morceaux.
- Couvrez et laissez cuire. Goûtez les légumes pour choisir la cuisson qui vous convient. Un peu avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois chiches en conserve et laissez à nouveau cuire quelques minutes.
- Pendant ce temps, préparez la semoule. Parsemez les herbes fraîches avant de servir.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le couscous est un plat de bonne qualité nutritionnelle. Il faut juste contrôler la quantité d'huile à la cuisson. Dans la recette, nous n'avons utilisé qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive pour tout le plat. Par ailleurs inutile de manger du pain avec ! Les épices relèvent les plats et les rendent plus savoureux mais sont à doser selon votre tolérance. Les épices permettent aussi de mettre moins de sel dans les préparations. Pensez-y pour d'autres plats ! Cyrille conseille de préparer ce plat la veille.

1 Les apports nutritionnels conseillés en acides gras, ont été réévalués par l'AFSSA (devenu ANSES : Agence Nationale de Sécurité sanitaire)

Ratatouille au poulet et au blé

pour 10 personnes - Recette de Chantal (93)

Ingrédients

Poulet
10 pilons de poulet
Sel, poivre
2 clous de girofle
1 demi-cuillerée à café de cumin en poudre
1 demi-cuillerée à café de gingembre en poudre
2 cuillerées à soupe de jus de citron

Blé
500g de blé (soit 50g cru par personnes)

Ratatouille
4 aubergines
5 petites courgettes
3 poivrons (jaune, vert, rouge)
8 tomates, 2 oignons
Des herbes de Provence
Basilic frais
2 gousses d'ail frais
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

- Faites bouillir 1 litre d'eau avec 2 clous de girofle. Ajoutez le blé et laissez cuire environ 15 minutes (goutez pour vérifier le croquant du blé)
- Lavez les pilons de poulet et retirez leur peau. Ajoutez aux pilons les épices et le jus de citron. Mélangez bien et laissez mariner pendant la préparation de votre ratatouille.
- Faites revenir les oignons avec l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les pilons de poulet. Faites-les dorer 5 minutes en les retournant.
- Pendant ce temps, lavez et découpez les poivrons, les aubergines puis les courgettes en dés. Retirez les pilons du feu et mettez-les dans un plat au four à cuire pendant environ 35 minutes. Ajoutez dans la cocotte qui a servi à faire revenir les pilons, les poivrons, aubergines puis les courgettes en réservant les oignons.
- Émondez les tomates c'est-à-dire enlever le plus possible la pulpe avec les pépins. Coupez-les en dés puis ajoutez les à la préparation. Enfin, ajoutez toutes les épices. Faites cuire à couvert, à feu doux pendant 25 à 30 minutes.
- Avant de servir, après leur cuisson, sortez les pilons du four et disposez-les sur le plat de ratatouille. Dans un saladier à part, présentez le blé.

REPÈRE NUTRITIONNEL

Les légumes sont riches en vitamines, minéraux et en fibres. Les fibres alimentaires jouent un rôle important dans notre organisme, ils régulent le transit. Le poulet sans la peau est une viande maigre. Ce plat est équilibré et peu riche en graisse.

Ravitoto

pour 10 personnes - Origine : Madagascar - Recette de Jeanne Aimée (93)

Ingrédients

1 kg de feuilles de manioc pilées (ou saka)
1 kg de filet de porc ou de bœuf
3 oignons, 5 tomates
1 citron
1 boite de lait de coco
600g de riz cru
1 cuillerée à soupe d'huile

Astuce
de Jeanne Aimée :
Acheter les feuille de manioc déjà pilées. On en trouve sur le marché de Saint-Denis ou dans les boutiques exotiques.

Préparation

- Coupez la viande en petits morceaux.
- Faites-la revenir et dorer dans une cocotte si possible sans huile, sinon une petite cuillère à soupe suffit.
- Epluchez les deux oignons, coupez-les en fines lamelles puis ajoutez-les dans la cocotte avec l'ail pressé et deux tomates pelées et coupées. (Pour peler les tomates plongez-les deux minutes dans de l'eau bouillante, la peau se détachera facilement).
- Laissez mijoter cette préparation 30 minutes à feu doux.
- Ajoutez alors les feuilles de manioc pilées puis le lait de coco. Mélangez.
- Laissez mijoter 15-30 minutes de plus.
- Pendant ce temps, préparez votre riz dans une autre casserole.
- Pendant la cuisson du riz, préparez la sauce qui accompagne le plat : coupez les trois tomates restantes en dés, l'oignon en petits morceaux et intégrer le jus du citron. Mettez cette petite préparation dans un bol à part. Vos invités rajouteront cette sauce sur la viande et le riz.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

La feuille de manioc est un légume riche en protéines, vitamines et minéraux. On la trouve fraîche mais il est plus simple de la choisir congelée. La préparation est beaucoup plus rapide et pratique. Dans cette recette, on a remplacé l'échine de porc qui est une viande grasse par du filet de porc ou de bœuf.

Crevettes aux graines de courge

pour 10 personnes - Origine : Mali - Recette d'Huguette(93)

Ingrédients

1 kg crevettes décortiquées
1 kg de farine de graines de courge*
2 oignons, 3 tomates mûres,
4 carottes, 4 courgettes
1 bouquet de ciboulette, de persil et d'aneth
2 poivrons (rouge et/ou vert et/ou jaune)
Ail, 1 cuillerée à soupe d'huile,
1/2 racine de gingembre frais*

Combien ça coûte ? 2,57 € par personne

Préparation

Pour faire la pâte

- Faites bouillir de l'eau, prévoyez au moins un litre.
- Mettez la farine de courge dans un saladier et incorporez l'eau petit à petit pour obtenir une pâte compacte.
- Constituez des petites boules avec la pâte en farinant un peu vos mains pour qu'elles ne collent pas.
- Faites bouillir à nouveau de l'eau un peu salée dans une grande casserole.
- Plongez les boules de farine 5 minutes dans cette eau bouillante.
- Retirez-les et déposez-les sur un plat.
- Puis préparez la sauce pour les crevettes.

La sauce aux crevettes

- Chauffez une petite cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse ou une poêle à fond creux.
- Faites revenir pendant 2 minutes les oignons finement coupés, l'ail écrasé et le gingembre finement coupé. Vous pouvez les écraser ensemble avec un pilon.
- Qand les oignons, l'ail et le gingembre sont un peu dorés, incorporez les crevettes.
- Salez et poivrez à votre convenance
- Ajoutez les poivrons coupés en lamelles
- Laissez mijoter 2 minutes, puis incorporez une à une les boules de farine dans la sauce avec les crevettes. Laissez mijoter encore 2 à 3 minutes (goûtez pour choisir votre cuisson)
- Ajoutez avant de servir du persil frais et de l'aneth, coupés avec des ciseaux.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les graines de courges étant très riches en protéines et en acides gras essentiels, on utilise très peu d'huile pour faire revenir les crevettes. En faisant bouillir (et non frire) les graines de courges, on réduit l'apport calorique car les ingrédients de cette recette sont déjà très riches. La sauce apporte un goût parfumé et épicé. Il est moins cher d'acheter des crevettes congelées non décortiquées. Les faire décongeler avant de les utiliser et les décortiquer de la même façon que des crevettes fraîches.

**Vous trouverez facilement ces produits sur les marchés et dans les boutiques exotiques. Certains supermarchés en ont dans leurs rayons fruits et légumes*

Pizza sans pâte

pour 6 personnes - Recette de Marc (93)

Ingrédients

Ingrédients pour la "galette"

5 pommes de terre
1 demi-litre de lait
3 œufs

Combien ça coûte ? 0,86 € par personne

Garniture

Une boîte de 250g de sauce tomate
Sel, poivre
10 feuilles de basilic (environ)
Un sachet de mozzarella
Une boîte de 250gr de champignons de Paris
(Vous pouvez aussi en acheter au détail. Ils sont peu chers sur les marchés)

Préparation

Pour la "galette"

- Epluchez et coupez des pommes de terre en forme d'allumette (pour plus de facilité vous pouvez utiliser la plus grosse grille à râper les carottes de votre robot. Il existe également des grosses râpes à fromage).
- Rincez les pommes de terre et essuyez-les à l'aide d'un torchon propre.
- Mettez-les dans un saladier.
- Cassez les trois œufs et versez le lait. Mélangez le tout afin d'obtenir une galette.
- Faites cuire cette galette dans une poêle ronde. Quand elle est dorée, posez-la sur du papier sulfurisé.

Pour la garniture

- Dans un grand bol, délayez la sauce tomate avec 2 cuillerées à soupe d'eau.
- Ajoutez le sel, le poivre et les feuilles de basilic finement ciselées.
- Coupez la mozzarella en gros dés.
- Coupez en lamelles les champignons de Paris.
- Versez la sauce tomate préparée sur la galette de pommes de terre.
- Ajoutez les dés de mozzarella et les champignons.
- Enfournez le tout thermostat 180° pendant 25 minutes !

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Cette recette est astucieuse et permet de varier les plaisirs de la pizza. L'amidon contenu dans les pommes de terre permet de mieux "glisser dans la gorge". Les personnes qui souffrent de difficultés de déglutition ou qui ont des traitements passagers qui irritent l'œsophage peuvent se servir de cette astuce. Il est également possible de faire des purées auxquelles on rajoute un petit peu de crème fraîche pour faciliter le passage dans le tube digestif. Astuce : Vous pouvez varier la garniture à souhait en fonction des saisons et de votre porte-monnaie !

Fromage blanc et salade de fruits

pour 10 personnes - Recette d'Eva (93)

Ingrédients

1kg de fromage blanc à 20 % de matière grasse
1 mangue
500 g de fraises
3 kiwis

Combien ça coûte ?
0,64 €
par personne

Préparation

- Lavez, épluchez et coupez les fruits en morceaux.
- Présentez les dans des petits bols individuels.
- Mettez le fromage blanc dans un saladier et proposez-le en accompagnement des fruits.

Une idée d'automne :

- Coupez en fines lamelles (avec un économe ou une mandoline) des pommes.
- Disposez-les sur du papier sulfurisé au four thermostat 180°. Quand elles sont dorées, c'est cuit.
- Servez avec votre fromage blanc ou en apéritif.

Astuce
Vous pouvez parfumer votre fromage blanc sans rajouter de calories (de sucre) en mettant une cuillerée à soupe de fleur d'oranger ou d'eau de rose ou même une petite cuillerée à café de cannelle. Utilisez toujours des fruits de saison. Si vous voulez vous faire plaisir, pensez aux conserves et aux fruits congelés. Hors saison ils sont souvent moins chers.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

L'association fruits + produit laitier en fait un dessert de bonne qualité nutritionnelle et très facile à avaler.

Flan coco

pour 10 personnes - Origine : Antilles - Recette de Simone (93)

Ingrédients

3 œufs
125g de coco râpée
1 petite boîte de 400g de lait concentré non sucré
1 petite boîte de 400g de lait de coco*
1 petite boîte de 400g de lait concentré sucré
1 cuillerée à café d'extrait de vanille,
ou 1 gousse de vanille

Combien ça coûte ?
0,45 €
par personne

Préparation

- Faites cette recette au moins 12h avant de servir.
- Battez les œufs entiers dans un saladier puis ajoutez un à un tous les ingrédients (peu importe l'ordre).
- Mélangez bien afin d'obtenir une préparation lisse et onctueuse.
- Choisissez un moule à cake ou à flan.
- Mettez la préparation dans votre moule et posez ce moule dans un récipient plus grand dans lequel vous aurez mis de l'eau. (cuisson au bain marie).
- Mettez au four thermostat 150° pendant 50 minutes environ.
- Vérifiez la cuisson du plat en piquant avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir propre.

Le saviezvous ?
Le lait de coco n'est pas un produit laitier, sa teneur importante en acide gras en fait une matière grasse. Il existe du lait de coco à teneur réduite en matière grasse. Choisissez de l'utiliser !

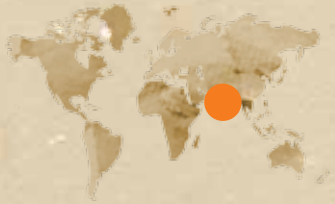
CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Au lieu de deux boîtes de lait concentré sucré, on utilise une boîte de lait concentré sucré et une de lait concentré non sucré. De cette manière on diminue de moitié la quantité de sucre et de gras.

**Vous trouverez facilement ces produits dans les boutiques exotiques ou dans les supermarchés où il est souvent moins cher.*

Lassi à la mangue

pour 8 personnes - Recette de Jeanne Aimée (93)



Ingrédients

8 yaourts nature
2 verres d'eau fraîche
4 cuillerées à soupe de sucre ou deux cuillerées d'édulcorant
2 mangues fraîches et mûres.

Combien ça coûte ?
0,40€
par personne

Préparation

- Mettez dans le bol mixeur (robot), les huit yaourts, les deux verres d'eau froide, le sucre ou l'édulcorant et les deux mangues préalablement épluchées et coupées en morceaux.
- Mixez le tout jusqu'à obtention d'un liquide onctueux et sans grumeaux.
- Mettez le au frais avant de le servir.
- Vous pouvez le présenter dans une carafe ou bien le servir de façon individuelle dans de grands verres et le boire avec une paille.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Très rapide à réaliser et économique, cette recette permet de consommer des produits laitiers de manière différente et agréable. On peut remplacer la mangue pas d'autres fruits en fonction du prix et des saisons.

Sorbet coco et fruits

pour 8 personnes - Recette de Leslie (93)

Ingrédients

1 boite de lait de coco (400 g)
1 boite de lait concentré sucré (400g)
1 cuillerée à café de vanille
1 cuillerée à café d'extrait d'amandes amères
1 mangue, 3 kiwis, quelques cerises pour la salade de fruits (utilisez des fruits de saison, plus savoureux et moins coûteux !)
Cannelle
Le zeste d'1 quart de citron vert

Combien ça coûte ?
0,60€
par personne

Préparation

- Mélangez le lait de coco et le lait concentré sucré dans un saladier.
- Rajoutez un peu de lait normal si c'est trop sucré.
- Ajoutez une petite cuillerée à café de cannelle, le zeste d'un quart de citron vert (lavez-le au préalable), une cuillerée à café d'extrait de vanille et une cuillerée à café d'extrait d'amande amère.
- Versez la préparation dans votre sorbetière.

ATTENTION ! Bien se renseigner sur le mode d'emploi de votre sorbetière. Il faut parfois la mettre au congélateur la veille !

- Servez ce sorbet avec une petite salade de fruits de saison.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Il est important de se faire plaisir de temps en temps. Ce sorbet est un pur délice, l'accompagner de fruits contribue à faire le plein de vitamines et minéraux.

Les aides en Seine-Saint-Denis

VOUS AVEZ DIT "RESTOS DU CŒUR ?"

Sur le site Internet des restos du cœur, voici ce qui s'affiche : *"Fondés par Coluche en 1985, les Restos du Cœur sont une association loi de 1901, reconnue d'utilité publique, sous le nom officiel de "les Restaurants du Cœur - les Relais du Cœur". Ils ont pour but "d'aider et d'apporter une assistance bénévole aux personnes démunies, notamment dans le domaine alimentaire par l'accès à des repas gratuits, et par la participation à leur insertion sociale et économique, ainsi qu'à toute l'action contre la pauvreté sous toutes ses formes".*

BON À SAVOIR : Certains restos du cœur restent ouverts toute l'année pour continuer à apporter une aide alimentaire mais aussi des soutiens sociaux aux familles les plus en difficultés. Pour connaître les restos qui restent ouverts toute l'année, adressez-vous :

- l'hiver, au resto du cœur le plus proche de chez vous
- les autres mois, demandez au centre communal d'action sociale (CCAS)* de la mairie de la commune dans laquelle vous résidez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Aux restos, plusieurs aides alimentaires existent :

Des paniers repas équilibrés à cuisiner chez soi : il faut s'inscrire chaque année auprès du resto du cœur dont on dépend, si on ne le connaît pas, il faut s'adresser au centre communal d'action sociale (CCAS). Des justificatifs de ressources vous seront demandés.

Des repas chauds pour ceux qui n'ont pas de toit : il suffit de se déplacer, aucun justificatif ne sera demandé. Pour connaître le lieu du Resto ou du camion du cœur, s'adresser au CCAS de la mairie la plus proche.

Des aides, des produits spécifiques pour les bébés : même démarche que pour les paniers équilibrés.

Un écrivain public peut être à votre disposition pour vous aider à rédiger vos courriers et à remplir vos dossiers administratifs. Renseignez-vous auprès des CCAS.

*CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Ces centres se trouvent dans les mairies. Des assistantes sociales, des éducateurs reçoivent le public les jours ouvrés de la semaine sur rendez-vous.
Les CCAS ont des missions très larges. Ils peuvent aider les familles pour différentes demandes et démarches : lieux de garde pour les enfants, aide au financement d'heures d'aide ménagère, instruction de demande de logements, obtention d'une couverture sociale...

LISTE DES "RESTOS DU CŒUR"

(appelez pour connaître les horaires d'ouverture)

Aubervilliers	41 boulevard Anatole France 93300 AUBERVILLIERS	01 48 34 52 86
Aubervilliers Bébé	6 rue de Charron 93300 AUBERVILLIERS	01 49 37 24 51
Aulnay sous Bois	14 rue des Saules 93600 AULNAY SOUS BOIS	01 48 66 24 03
Bagnolet	8 rue Louise Michel 93170 BAGNOLET	01 48 57 61 83
Bobigny	rue P.V Couturier BAT K 93000 BOBIGNY	01 43 93 97 87
Bondy	152 Avenue Galliéni 93140 BONDY	01 48 47 04 79
Clichy sous bois	5 allée R. Rolland 93390 CLICHY SOUS BOIS	01 45 09 49 07
Drancy	2a Avenuer Roger Petieu 93700 DRANCY	01 48 30 01 97
Dugny	5 Avenue Louise Larivière 93440 DUGNY	01 48 37 69 33
Epinay sur Seine	103 rue St Gratien 93800 EPINAY SUR SEINE	01 48 41 85 20
La Courneuve	27 rue Paul Verlaine 93120 COURNEUVE (LA)	01 48 37 30 33
Le Blanc Mesnil	130 avenue Pasteur 93150 BLANC MESNIL (LE)	01 48 65 32 84
Le Bourget	4 impasse du marché 93350 BOURGET (LE)	01 48 36 90 81
Le Pré Saint Gervais	34 rue Beranger 93310 LE PRE SAINT GERVAIS	01 48 43 59 48
Les Lilas	22 rue Romain Rolland 93260 LILAS (LES)	01 43 60 59 55
Montreuil sous Bois	70 rue Douy-Delcupe 93100 MONTREUIL SOUS BOIS	01 42 87 61 12
	Vous y trouverez aussi des produits pour bébés.	01 48 18 06 31
Neuilly Plaisance	22 Boulevard Gallieni 93360 NEUILLY PLAISANCE	01 43 09 29 42
Neuilly sur Marne	3 rue du Berry 93330 NEUILLY SUR MARNE	01 43 00 80 33
Noisy le Grand	maison Solidarité 15 chemin Clos d'Ambert 93160 NOISY LE GRAND	01 43 03 53 42
Noisy le Sec	13 rue Béthisy 93130 NOISY LE SEC	01 48 45 40 44
Pantin	18 rue du Congo 93500 PANTIN	01 48 40 88 50
Pavillons sous bois	Allée de Rosny, Gare SNCF 93320 LES P. SS BOIS	01 43 01 87 63
Rosny sous Bois	34 rue Rhin 93110 ROSNY SOUS BOIS	01 45 28 83 73
Saint Ouen	115 boulevard Victor Hugo 93400 SAINT OUEN	01 49 45 12 79
Sevran	2 rue Michelet 93270 SEVRAN	01 43 84 84 04
	Vous y trouverez aussi des produits pour bébés.	01 43 83 48 57
Saint Denis	7 rue Jacques Duclos 93200 SAINT DENIS	01 49 71 50 13
Stains	7 square Molière 93240 STAINS	01 48 21 16 90
Tremblay en France	6 allée Ader 93290 TREMBLAY EN FRANCE	01 48 61 07 33
Tremblay en France	1 ter Av. du G. de Gaulle 93290 TREMBLAY EN FR.	01 48 61 22 83
Villepinte	174 boulevard Robert Ballanger 93420 VILLEPINTE	01 43 85 19 58

LES ÉPICERIES SOCIALES APPELÉES AUSSI LES EPICERIES SOLIDAIRES

Les épiceries solidaires et sociales apportent une aide, principalement alimentaire, à un public en difficulté économique, fragilisé ou exclu. Dans des espaces aménagés en libre-service, elles mettent à disposition de leurs usagers des produits variés et de qualité, moyennant une faible participation financière : autour de 20% du prix usuel.*

Vous désirez faire vos courses dans une épicerie solidaire ou sociale ?

Il vous faut tout d'abord contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre mairie de votre lieu d'habitation, qui vous indiquera les démarches à suivre pour accéder aux épiceries.

Association AFANA 44 boulevard Anatole France - 93000 Aubervilliers - Tél. : 01 43 52 17 48

Association EPICEAS (ouvert 3 demi journées/semaine)
29 rue de la Commune de Paris - 93300 Aubervilliers - Tél. : 01 53 56 11 90
Conditions : habiter à Aubervilliers depuis plus d'un an et être en situation régulière sur le territoire. Pour bénéficier de l'accès à l'épicerie sociale, il vous suffit de faire une demande auprès d'une assistante sociale au CCAS de votre ville.
On y trouve : des produits frais, des produits laitiers et des produits non périssables.

La Boutique Alimentaire : 41-45 rue Jeanne Homet - 93000 Bagnolet - Tél. : 01 43 62 89 55
Pour connaître les horaires d'ouverture et les produits que l'on peut y trouver, il faut vous déplacer au CCAS de la ville de Bagnolet.

Boutsol (ouvert le mardi et le jeudi)
14 rue Joannes - 93220 Gagny - Tél. : 01 43 01 17 94
Conditions : habiter Gagny et être en situation régulière sur le territoire. Pour bénéficier de l'accès à l'épicerie sociale, il vous suffit de faire une demande auprès d'une assistante sociale au CCAS de votre ville.
On y trouve : des produits frais, de la viande, des produits d'hygiène et des produits non périssables.

Epi'Sol : 60, boulevard Ornano - 93200 Saint-Denis - Tél. : 01 49 17 17 17
Conditions : habiter Saint-Denis et/ou Saint-Ouen. Pour bénéficier de l'accès à l'épicerie sociale, il vous suffit de faire une demande auprès d'une assistante sociale au CCAS d'une de ces villes. Pour accéder à cette épicerie, l'assistante sociale du CCAS vous mettra en relation avec une avec une conseillère en économie sociale et familiale qui vous aidera à mettre en œuvre un projet personnel, constructif et qui devrait améliorer votre situation durablement.
On y trouve : des produits frais mais aussi de la viande HALLAL, des produits d'hygiène, des produits non périssables.
Le saviez-vous ? *Durant le Ramadan, Epi'sSol, en collaboration avec le Secours Islamique, propose des repas chauds tous les soirs à Saint-Denis.*

Fondation CASIP : 8 rue de Pali-Kao 75020 Paris - Tél. : 01 44 62 13 13
Pour bénéficier de repas CACHER à prix réduit. Son service social permet aussi de bénéficier de bon alimentaire ou de ticket repas interne à la fondation.

Ohr Hanna : 14 villa du Bel Air 75012 Paris - Tél. : 01 43 43 25 45
Cette association permet aux personnes de confession juive de bénéficier d'aides alimentaires, de repas et/ou d'aliments CACHER pendant le chabat. Des portages de repas sont aussi possible en hospitalisation. Pour vous informer il suffit de téléphoner à l'association le matin seulement.

**source : www.epiceries-solidaires.org*

Ont participé à la rédaction de ce livre :

Professeur Jean-François Morère, *président d'Oncologie 93 et chef du service d'oncologie du GHU Avicenne*
Professeur Laurent Zelek, *oncologue GHU Avicenne*
Monsieur Bruno Doucet, *Chef de la Régalade et la Régalade Saint Honoré, Paris*
Anne Festa, *directrice du réseau Oncologie 93*
Assata Doumbia, *diététicienne à la Clinique de l'Estrée*
Chloé Bodère, *assistante sociale du réseau Oncologie 93*
Les participants aux ateliers cuisine, "créateurs" des recettes :
Huguette Ganao, Simone Guilleret, Cyrille Hassini, Chouqui Hassini, Eva Lechowicz, Chantal Leconte, Christiane Linay, Luisa Morim, Leslie Sylvestre, Marc Roca, Jeanne-Aimée Vonimpaisomihanta.

Ont participé à la relecture de ce livre :

Professeur Jean-François Morère, *président d'Oncologie 93 et chef du service d'oncologie du GHU Avicenne.*
Docteur André Baraniak, *médecin généraliste, Villemomble 93*
Evelyne Barbeau, *bénévole association "Vivre comme avant "*
Jean-Frédéric Bou, *Les Petits Frères des Pauvres*
Cécile Brieux, *secrétaire du réseau Oncologie 93*
Docteur Régis Cohen, *endocrinologue*
Anne Festa, *directrice du réseau Oncologie 93*
Céline Gaspar, *diététicienne*
Cyrille Hassini, *créateur de recettes*
Christiane Linay, *créateur de recettes*
Sandra Rhino, *infirmière*

Conception, réalisation : b.a.com
Illustrations : Laura Sicouri , Béatrice Sicouri

Cet ouvrage a pu être réalisé grâce au soutien des laboratoires Roche.

Roche

Oncologie 93

Réseau de prise en charge des malades
atteints du cancer en Seine Saint Denis

2 rue de Lorraine - 93000 Bobigny - Tél. : 01 41 50 50 10 - www.oncologie93.com